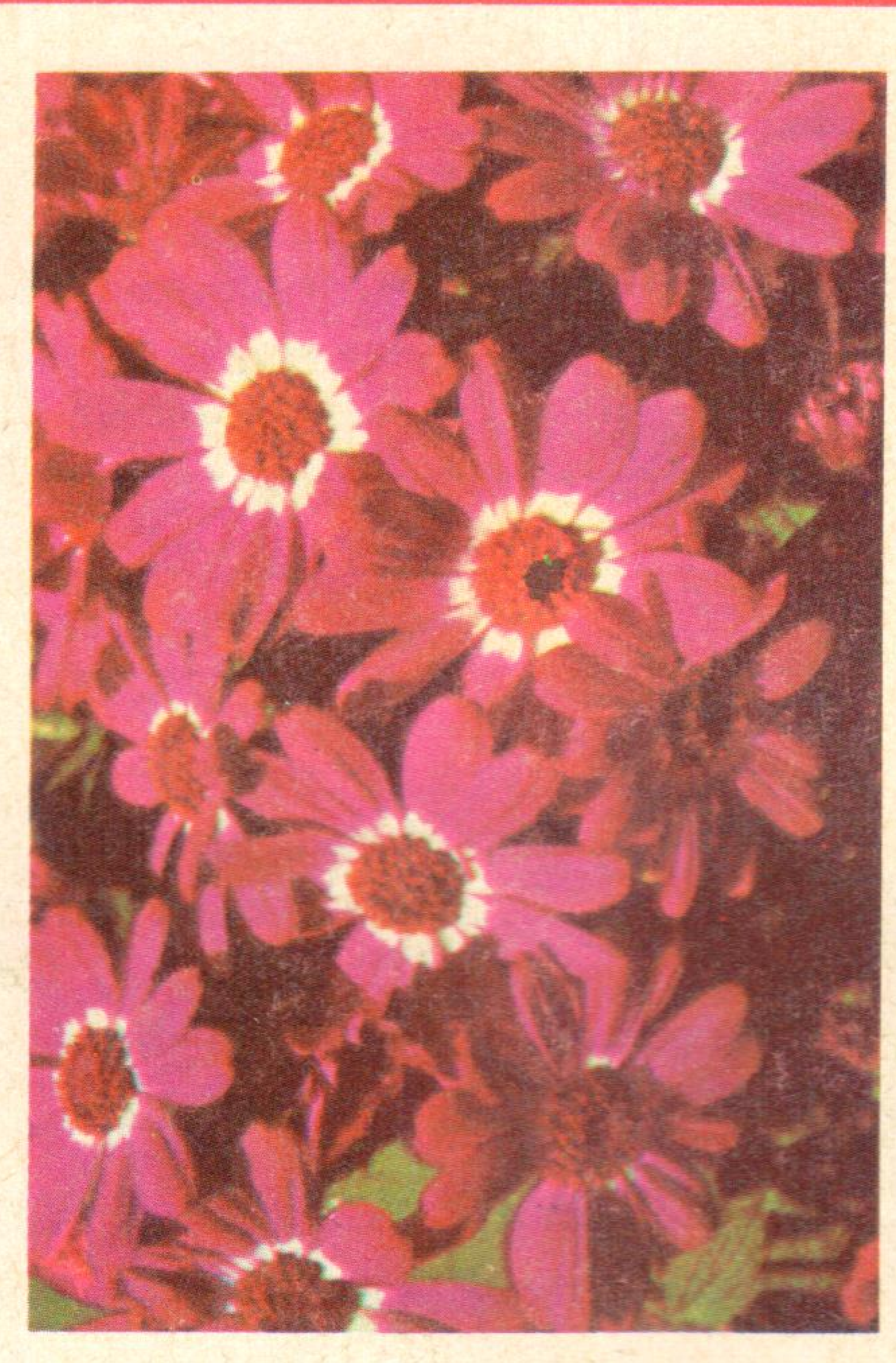
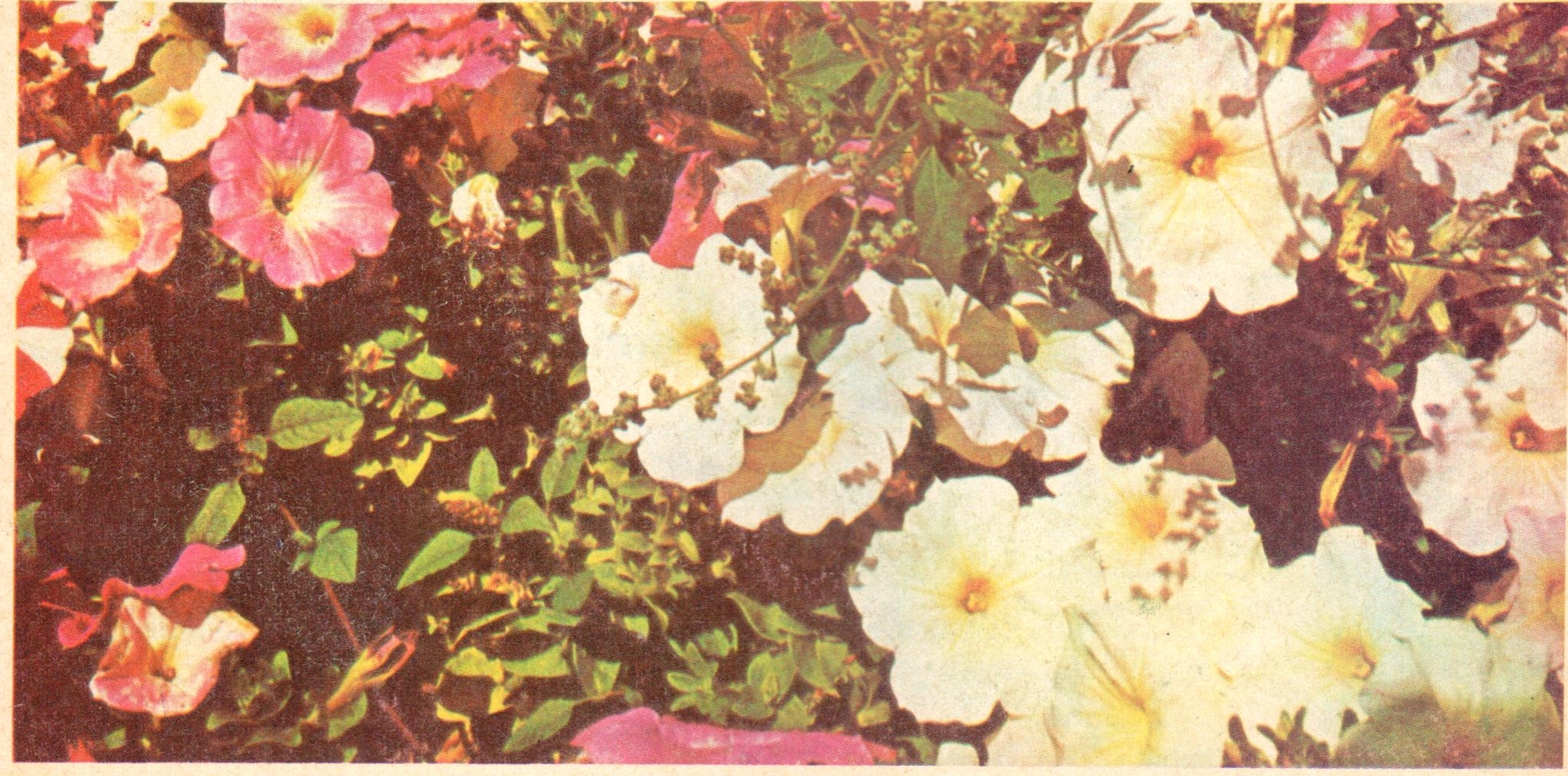
18

Enciclopedia de PLANTAS QUE CURAN

Argentina
Uruguay ₳30.-



Enciclopedia de
PLANTAS QUE CURAN

FASCICULO 18 Año 1987

Director Responsable
Lic. Danilo M. Conseil
Director Editorial
Inés C. González López

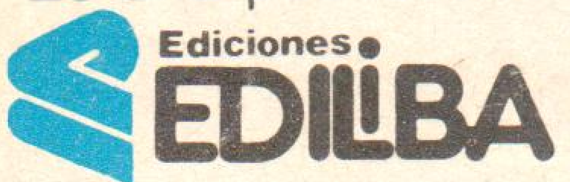
Diagramación
Tito Fiori

Armado
Marcelo Villegas-Dario Shinji

Dibujos
Jorge Mercado

Fotografía
Eduardo Lettieri

Es una publicación de



Córdoba 1364 5 D
Capital Federal

Distribuidora en Capital Federal
Juan Vidal e Hijos
Carlos Pellegrini 739 1° 4

Distribuidor en Interior
SADYE S.A.
Av. Belgrano 355 9° y 10° Piso
T.E. 30-5847-1536-1537
Capital Federal

Distribución en el Uruguay
Hebert Berriel - Nery Martínez
Hebert Berriel Bello
Paraná 750
Tel. 90-5155 91-5614
Montevideo

Distribuidor Interior Uruguay
Distribuidora América
Paraná 750 - Tel. 91-5614
Montevideo

Impreso en Talleres Gráficos
RECALI S.A.
Perdriel 1534 - Capital

SUMARIO

Esta publicación solamente aspira a informarlo de las propiedades curativas de algunas plantas conocidas en nuestro país. No es un manual para automedicarse ni pretende reemplazar la labor de un facultativo. Consulte a su médico, solamente él puede ser quien decida y supervise un tratamiento prolongado.

Enciclopedia de PLANTAS QUE CURAN en una obra compuesta de 30 fascículos de aparición semanal que se encuadernarán en dos volúmenes de 15 fascículos cada uno.

Partes de la planta utilizadas



Formas de consumo



RAIZ FUERTE
(VER COCLEARIA)

RANUNCULO



Nombre Científico:
Ranuculus Acris.
Familia:
Ranunculáceas.
Otros nombres:
Botón de Oro.

Planta herbácea anual con tallo hueco y ramoso que alcanza hasta los 60 cm. de altura. Hojas inferiores trilobuladas y superiores casi enteras, suelen ser sésiles. Las flores pueden ser blancas, amarillas o rojas.

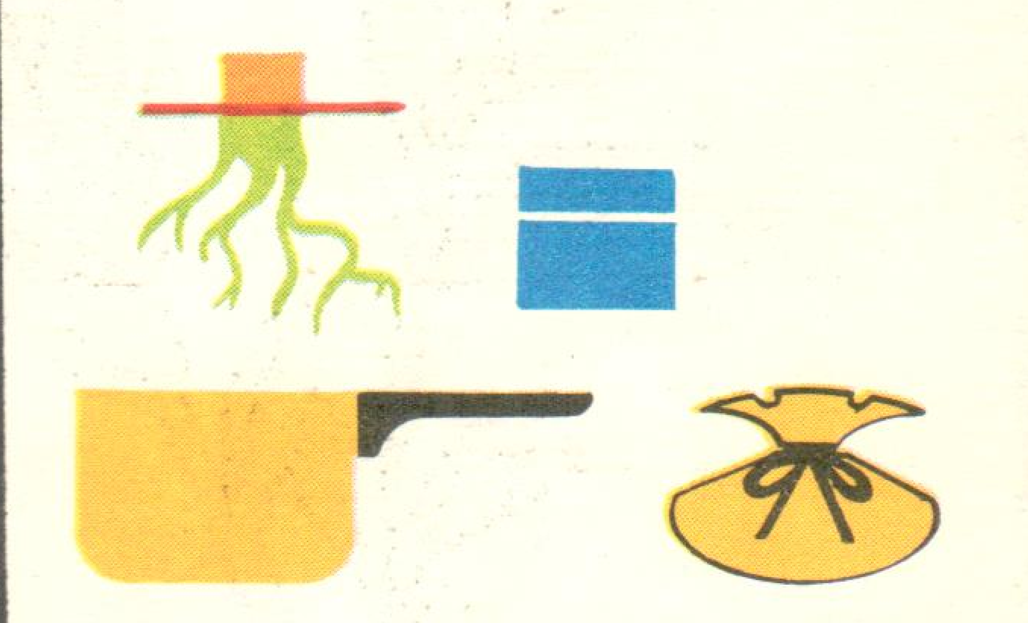
Una cataplasma de hojas y tallos tiernos machacados de Ranúnculo tiene propiedades emolientes y coricidas. Por esta razón se utiliza para remover callos y durezas de la piel.

RATANIA

Nombre Científico:
Krameria Triandra Ruiz.
Familia:
Poligaláceas.

Arbusto que alcanza hasta unos 30 cm. de altura. Los tallos son muy ramificados y rastreros. Hojas alternas, elípticas, de consistencia coriácea, gruesas de borde entero y tormentosas. Las flores, de cáliz blancuzco y pétalos de color rojo intenso, se agrupan solitarias o en racimos, en las axilas de las hojas. La raíz de corteza rojiza y madera rosada, es gruesa y de consistencia leñosa. Esta planta es originaria de América; su nombre es una voz quechua **ratania** que significa mata rastrera.

La raíz de la Ratania tiene



propiedades astringentes y hemostáticas. En uso interno, constituye un excelente remedio para combatir diarrea y flojedad de vientre. A tal fin, se prepara un cocimiento de raíz machacada a razón de 10 gr. de raíz en medio litro de agua. Se beben dos o tres tazas al día, de acuerdo a la intensidad de la diarrea.

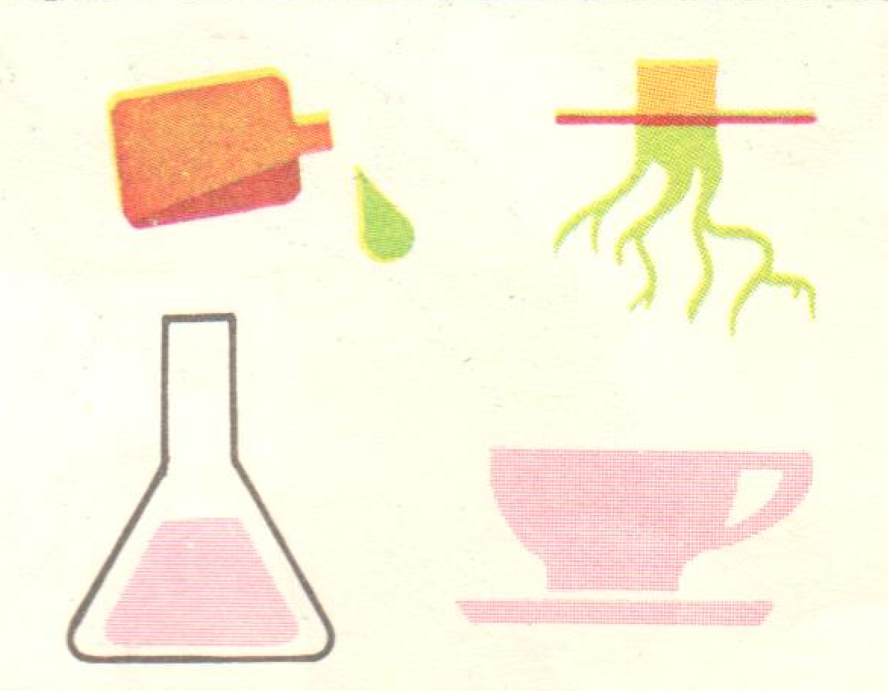
Un cocimiento de 30 gramos de raíz machacada por litro de agua da un líquido muy apropiado para lavar heridas o aplicar fomentos tibios para acelerar procesos de cicatrización. También obra como reductor de hemorroides inflamadas. Con los mismos fines terapéuticos se puede elaborar una pomada.

POMADA DE RATANIA

Grasa de cerdo de buena calidad ....100 gr.
Manteca sin sal .... 50 gr.
Cera de abejas ....1 cucharada.
Raíz machacada ...... 50 gr.

Se calienta esta mezcla a bañomaría durante 3 o 4 horas. Se deja enfriar toda la noche. Al día siguiente se retira el líquido sobrenadante si lo hubiera, y se vuelve a calentar a bañomaría durante dos horas. Se cuela en caliente y se guarda en envase apropiado. Se utiliza en casos de hemorroides inflamadas.

REGALIZ



Nombre Científico:
Glycyrrhyza Glabra.
Familia:
Papilonáceas.
Otros nombres:
Palo Dulce, Orozuz.

Planta herbácea vivaz con ta-

llos leñosos de una altura aproximada de un metro. Las hojas son compuestas de folíolos elípticos, de ápice puntiagudo de color amarillo verdoso. Las flores, agrupadas en racimos axilares, son blanco azuladas. Las raíces son rizomas gruesos, pardos por fuera y amarillos por dentro.

Tanto la raíz del Regaliz como el extracto (llamado comunmente Regaliz u Orozuz) es suavizante de las mucosas, expectorante y béquico, digestivo y suavemente laxante. Es muy usada en casos de accesos de asma y catarros crónicos. La forma más común de uso es como infusión, a razón de 30 gramos de raíz machacada por litro de agua. Dosis recomendada, tres o cuatro tazas al día. En casos de úlcera gástrica, o accesos de acidez, es un buen calmante. También se puede preparar una tintura.

TINTURA DE REGALIZ

Alcohol de 90º . . . . . . .200 c.c
Regaliz machacado . . . . 45 gr.

Una cucharadita, disuelta en un vaso de agua tibia, la infusión de su agrado, jugo de frutas o vino, tres o cuatro veces al día Se puede mezclar esta tintura con otras de efectos similares.

RELBUN

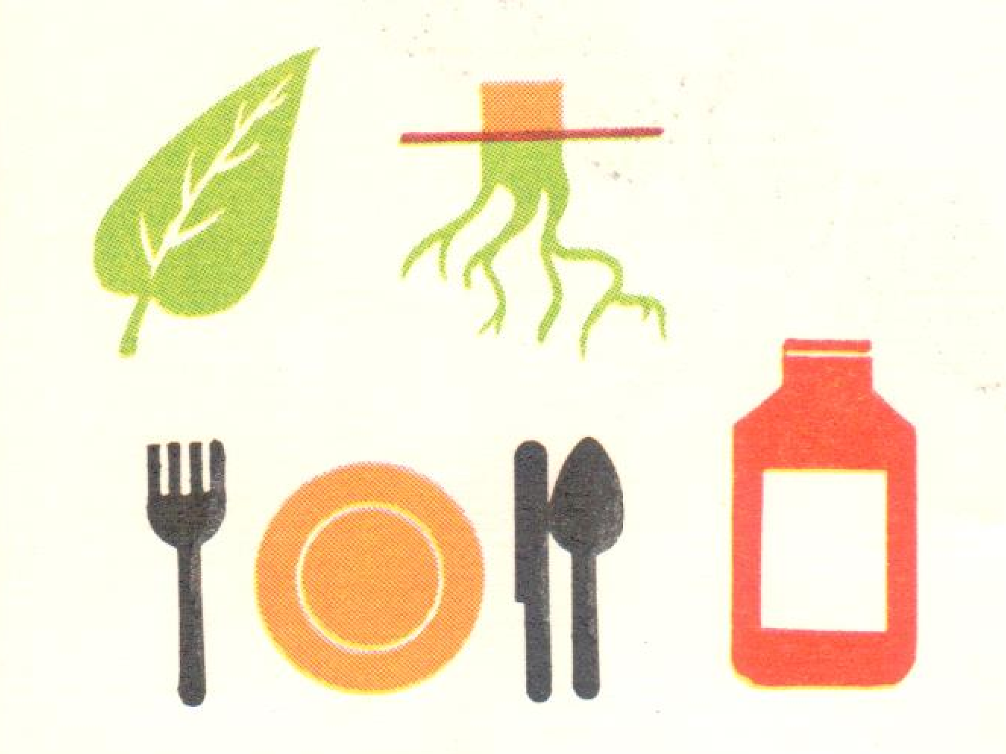


Nombre Científico:
Galium Chilense.
Familia:
Rubiáceas.

Planta herbácea que alcanza hasta los 20 cm. de altura, de raíz ramificada, cilíndrica y muy fibrosa. De la raíz nacen varios tallos poco ramificados y ligeramente tormentosos. Las hojas son ovoidales u ovales, opuestas y de borde liso. Las flores, de color variable entre blanco y blanco violáceo, se agrupan en pequeños racimos axilares.

Las hojas del Relbun tienen propiedades diuréticas e hipotensoras (reductora de la tensión arterial), siendo recomendada en casos de alta presión de origen nervioso. La forma de consumo es como cocimiento a razón de 1 cucharada de hojas picadas en medio litro de agua, a la que se deja hervir durante cinco minutos. Se bebe este cocimiento a lo largo del día.

REMOLACHA



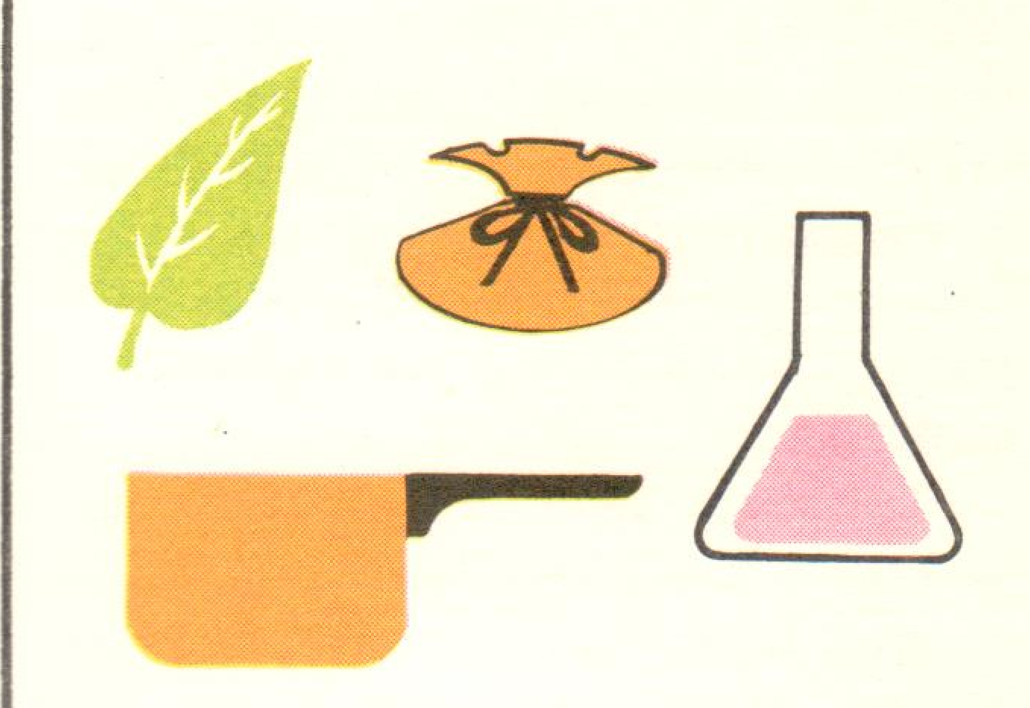
Nombre Científico:
Beta Rapacea.
Familia:
Quenopodiáceas.
Otros nombres:
Beteraba.

Planta herbácea anual, con tallo derecho, ramoso y grueso que alcanza hasta los dos metros de altura. Las hojas son grandes, ovales, con la nervadura central rojiza y de borde entero. Las flores, agrupadas en espigas terminales, son de color verdoso. La raíz es grande, carnosa, en forma de bulbo o bien fusiforme, generalmente de color rojo; es comestible.

Las hojas frescas de la Remolacha tienen propiedades antiinflamatorias. A tal fin se las pica muy finamente, o bien se machacan en un mortero, se mezclan con manteca o aceite, y se aplican, con un vendaje adecuado, como cataplasma en caso de escoriaciones, inflamaciones, hematomas o dolores musculares.

De la raíz de la Remolacha se extrae azúcar. Tiene un alto valor nutritivo y por ser rica en fibras vegetales es muy indicada como regulador intestinal en casos de extreñimientos.

RENILLA



Nombre científico:
Calandrinia Discolor Schrad
Otros nombres:
Longispaca; Pata de Guanaco; Yerba del corrimiento

Planta herbácea de raíz ramificada y tallo simple, erecto y liso, que alcanza una altura de hasta un metro. Las hojas son ovales, alternas, de pecíolo muy

corto o sésiles, de borde liso, de consistencia carnosa, y de color verde en el haz, rojizo en el envés. Esta última característica permite identificarla muy facilmente. Las flores son de color rojo violáceo y se agrupan en racimos terminales. Esta planta crece en zonas montañosas.

Las hojas de la Renilla tienen propiedades analgésicas y antirreumáticas. Se aplican en forma de cataplasma en casos de dolores reumáticos, articulares, luxaciones o contusiones. Si se desea, se puede elaborar una tintura.

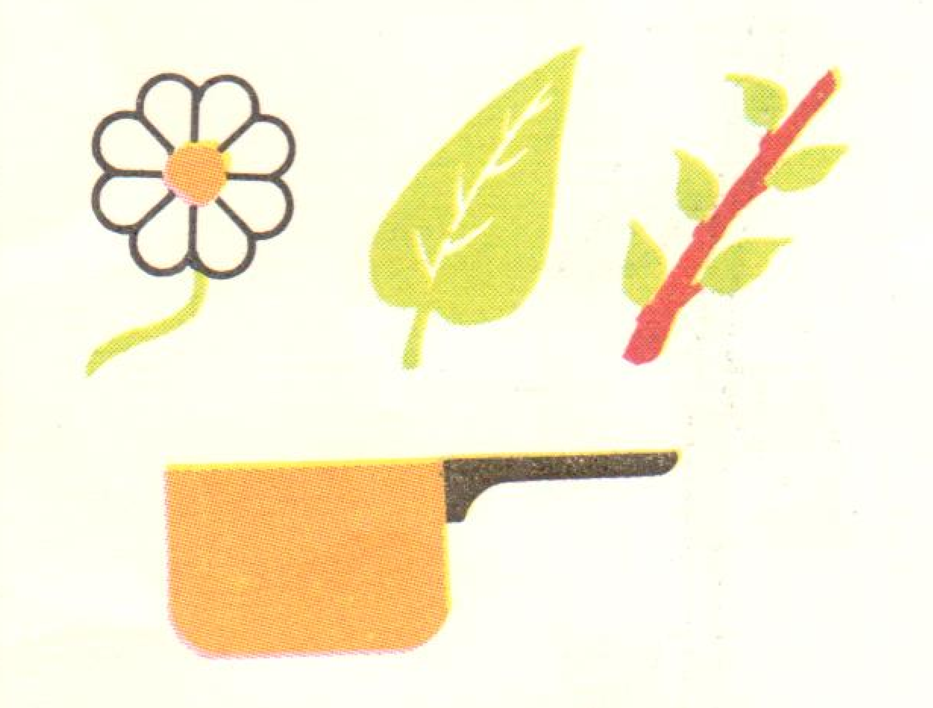
TINTURA DE RENILLA

Alcohol de 80º ...... 200 c.c.
Hojas machacadas ...... 50 gr.

Una o dos cucharadas en una taza de agua caliente para aplicar fomentos o compresas. También se puede utilizar para hacer fricciones directamente.

En caso de dolores reumáticos, musculares o articulares, se colocan dos o tres manojos de hojas en una olla con tres o cuatro litros de agua, se deja hervir durante diez minutos y se agrega este líquido al agua de un baño de inmersión.

RESEDA



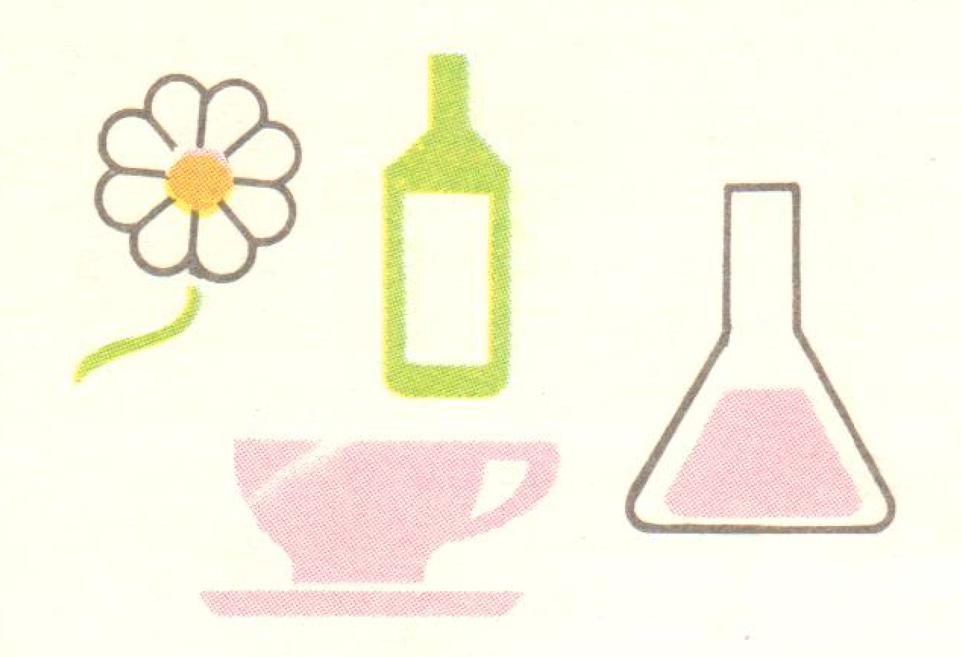
Nombre científico:
Reseda Odorata
Familia:
Resedáceas

Planta herbácea anual, de raíz ramificada y tallos ramosos que alcanzan hasta los 30 cm. de altura. Las hojas son alternas, pecioladas, de borde entero o trilobuladas. Las flores, en racimos terminales, son de color amarillento o verdoso.

Esta planta tiene un aroma muy agradable, por este motivo suele ser cultivada con fines ornamentales.

Los tallos tiernos, hojas y extremidades floridas de la Reseda, tienen propiedades diuréticas, analgésicas y ligeramente anticatarrales. Se prepara un cocimiento de 20 gramos de planta por litro de agua y se bebe por tazas durante el día en casos de retención de líquido, dolores estomacales y de hígado. Si se desea beber este cocimiento como anticatarral, se recomienda consumirlo muy caliente, endulzado con miel o azúcar quemada.

RETAMA



Nombre Científico:
Spartium Junceum.
Familia:
Papilonáceas.
Otros nombres:
Retama Macho, Retama de Olor

Arbusto de raíz ramificada con numerosas radículas. Los tallos son rectos y ramificados, de altura variable entre dos y cuatro metros, las ramas son cilíndricas, flexibles, estriadas y con médula. Las hojas son escasas, alternas, lanceoladas. Las flores, agrupadas en racimos laterales, son de color amarillo.

Las flores de Retama son diuréticas, laxantes, estomáquicas y cardiotónicas. Se toman en infusión, a razón de 20 gramos de flores por litro de agua en casos de problemas digestivos, sequedad de vientre o luego de comidas abundantes. Dosis recomendada, tres o cuatro tazas al día. También se puede consumir en forma de tintura.

TINTURA DE RETAMA

Alcohol de 90º . . . . . . .100 c.c
Agua . . . . 80 c.c
Flores de Retama . . . . . 40 gr.

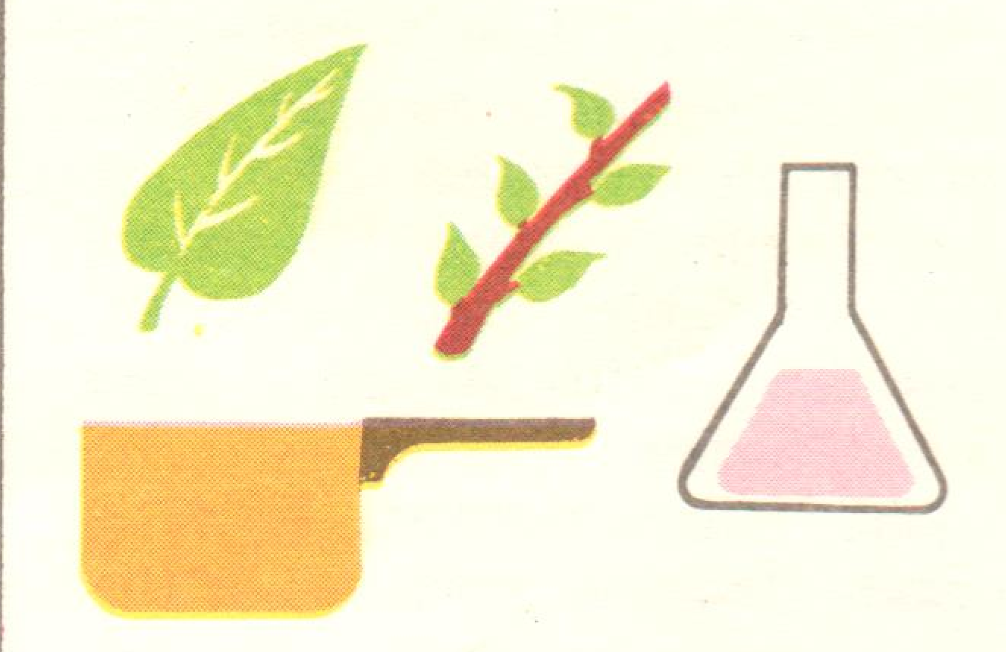
Una cucharadita, preferentemente en un té de Tilo, dos o tres veces al día.

VINO DE RETAMA

Tintura de Retama . . . .100 c.c
Vino generos dulce . . . .900 c.c

Se toma por copitas. Es muy recomendado como cordial.

RETAMILLA



Nombre Científico:
Bulnesia Retamo.
Familia:
Zigofiláceas.
Otros nombres:
Retamillo, Retamo.

Este arbusto crece espontaneamente en las provincias de Córdoba, Catamarca, La Rioja y San Juan.

Las hojas y tallos tiernos de Retamilla, preparados en un cocimiento de 20 gramos por litro de agua, activan la circulación de la sangre y son recomendados en casos de várices y adormecimiento o calambres de piernas y brazos. Dosis recomendada, tres tazas al día. También se la puede ingerir en forma de tintura.

TINTURA DE RETAMILLA

Alcohol de 80º . . . . . . .200 c.c
Retamilla (hojas y tallos tiernos). . . . . 50 gr.

Una cucharadita, diluída en una taza de agua tibia o la infusión de su agrado, tres veces al día.



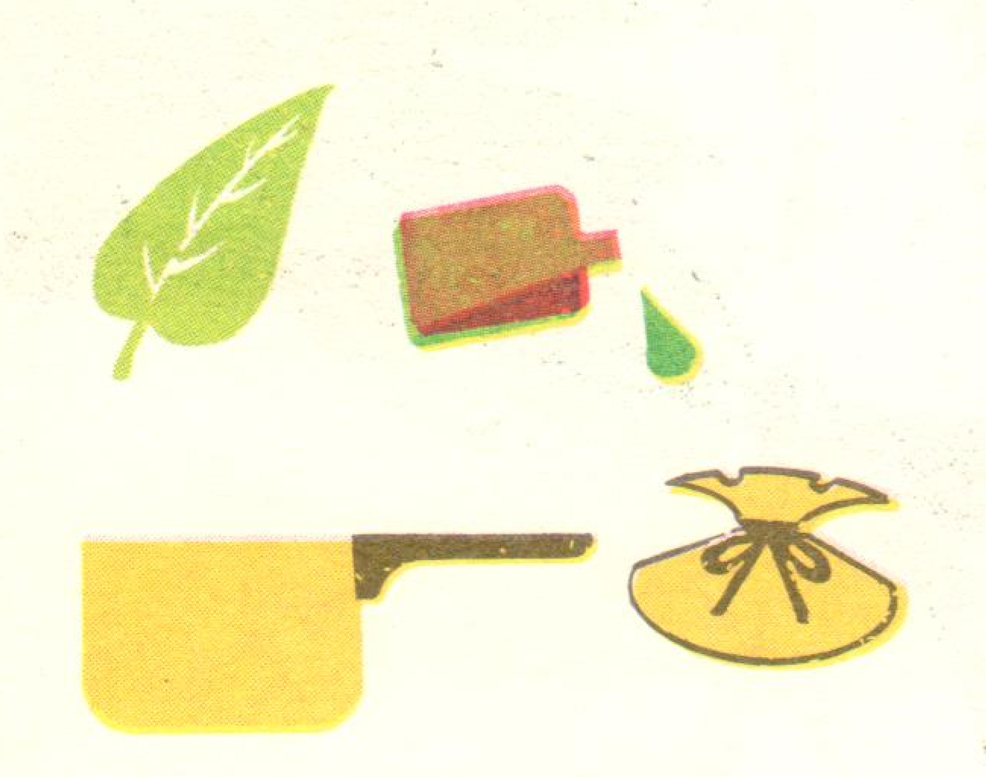
REVIENTA CABALLO



Nombre científico:
Solanum Sysumbrifolium
Familia:
Lobeliáceas

El Revienta Caballo es muy abundantes en la zona central de nuestro país. Esta planta es muy utilizada en medicina casera por sus propiedades madurativas y antiinflamatorias. La forma más frecuente de uso es como cataplasma, que se prepara con hojas y tallos tiernos machacados y amasados con aceite bien caliente. Se aplica esta cataplasma con un vendaje apropiado y es recomendada en casos de forúnculos, panadizos, abscesos y granos de difícil maduración.

RICINO



Nombre científico:
Ricinus Communis
Familia:
Euforbiáceas
Otros nombres:
Palma Christi; Higuera Infernal

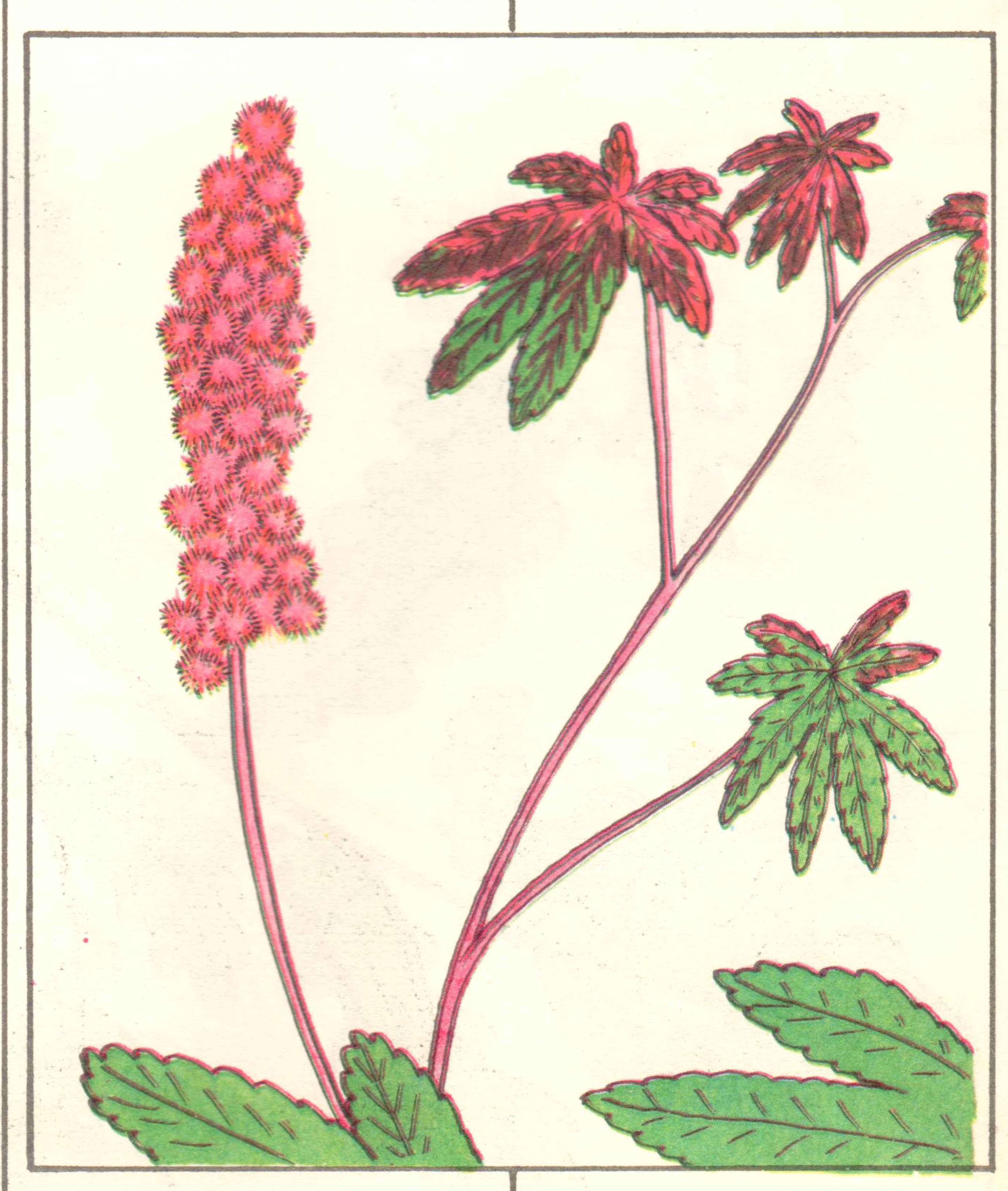
Planta de raíz ramificada y tallo erguido, que puede alcanzar hasta los 10 metros de altura; según el clima y el suelo, el tallo puede tener consistencia herbácea o tomar el aspecto leñoso. El tallo es muy ramificado y de color rojo oscuro. Las hojas son muy grandes, pecioladas, hendidas en lóbulos lanceolados, de borde dentado y están cubiertas de glándulas aromáticas. Las cabezuelas florales, agrupadas en espigas, son de color rosa claro o rojo. Esta especie es originaria de Africa, pero está adaptada a otras geografías donde se la cultiva con fines ornamentales. Las propiedades medicinales del Ricino son conocidas desde la más remota antigüedad; ya hay referencias a ella en la Biblia, en escritos de historiadores griegos y romanos y en sarcófagos de antiguas tumbas egipcias. Su nombre deriva del latín **Ricinus** (especie de garrapata) por la semejanza de la semilla de esta planta con ese insecto.

El aceite de recino, que se puede conseguir en farmacias y tiendas especializadas, es un purgante enérgico, que no provoca irritaciones en el intestino. En casos de lombrices en los niños, se aconseja tomar un antihelmíntico (vermífugo) y luego una dosis de aceite de Ricino, para eliminar definitivamente las lombrices. Para dosis y forma de uso del aceite de Ricino, es aconsejable consultar con su médico o un farmacéutico de confianza.

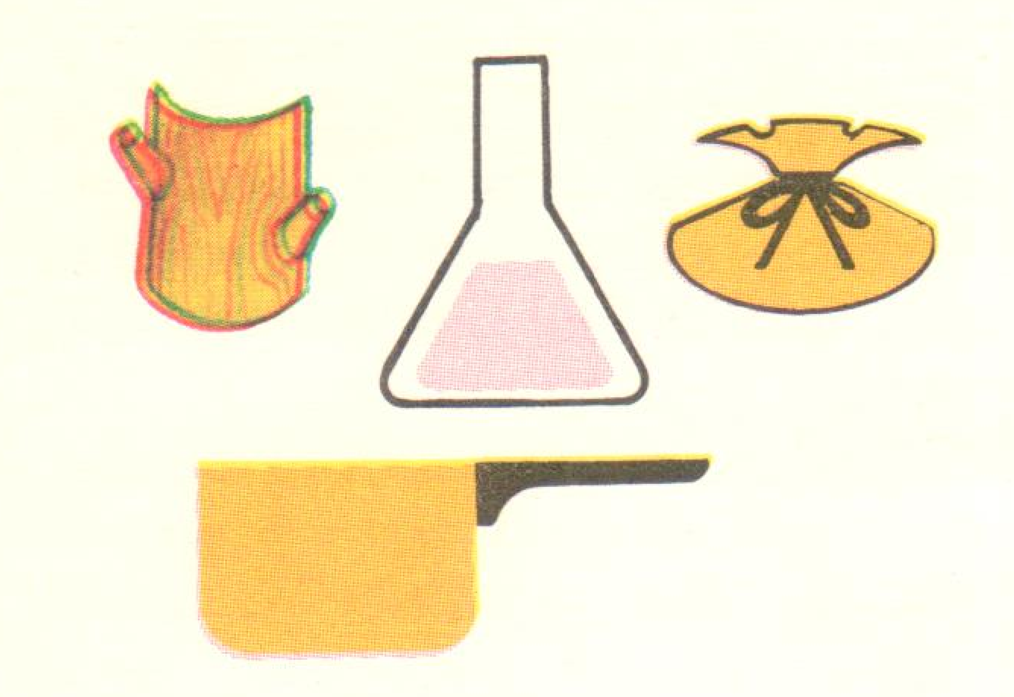
Las hojas del Ricino tienen propiedades vulnerárias y astringentes. Se prepara un cocimiento de 50 gramos de hoja por litro de agua y se utiliza como detersivo para lavar heridas o aplicar fomentos tibios.

Una cataplasma de hojas machacadas tiene propiedades emolientes y madurativas. Se recomienda para acelerar procesos de maduración de granos, forúnculos y abscesos.

Si bien el aceite de Ricino se extrae por presión de las semillas, estas no deben ser consumidas **de ninguna manera** por contener sustancias tóxicas.



ROBLE



Nombre Científico:
Quercus Robur.
Familia:
Fagáceas.

Arbol de tronco grueso, que puede alcanzar hasta los 40 metros de altura, y grandes ramas tortuosas. Las hojas son perennes, de pecíolo muy pequeño y **trasovadas** (de forma aovada, pero más ancha en la punta que en la base), de borde lobulado y lampiñas. Los frutos son bellotas de pecíolo muy largo y sabor amargo. Las flores se agrupan en espigas axilares y son de color verde amarillento. La madera, de color pardo amarillento es muy compacta y resistente (ha pasado a ser sinónimo de fortaleza: "fuerte como un roble" es un dicho popular), por esta razón es muy apreciada en construcciones y en ebanistería.

La corteza del roble es astringente, vulneraria y detersiva. Estas características se aprovechan para preparar un cocimiento apto para aplicar fomentos o hacer lavajes en sabañones, heridas superficiales o en vías de cicatrización, hemorroides irritadas y quemaduras de primer grado (en este caso conviene usar el cocimiento frío). El cocimiento se prepara haciendo hervir 30 gramos de corteza en un litro de agua durante cinco minutos. También se puede preparar una tintura.

TINTURA DE ROBLE

Alcohol de 60º . . . . . . .200 c.c
Corteza de Roble machacada. . .
. . . . 60 gr.

Una cucharada, disuelta en una taza de agua tibia o caliente según los casos.

Para corregir el problema de sudor de piés, o el mal olor, se puede preparar un pediluvio (baño de pies) con un cocimiento de 40 gramos de corteza por litro de agua, o 150 c.c de tintura por litro. Repetir este tratamiento durante varios días.

RODODENDRO

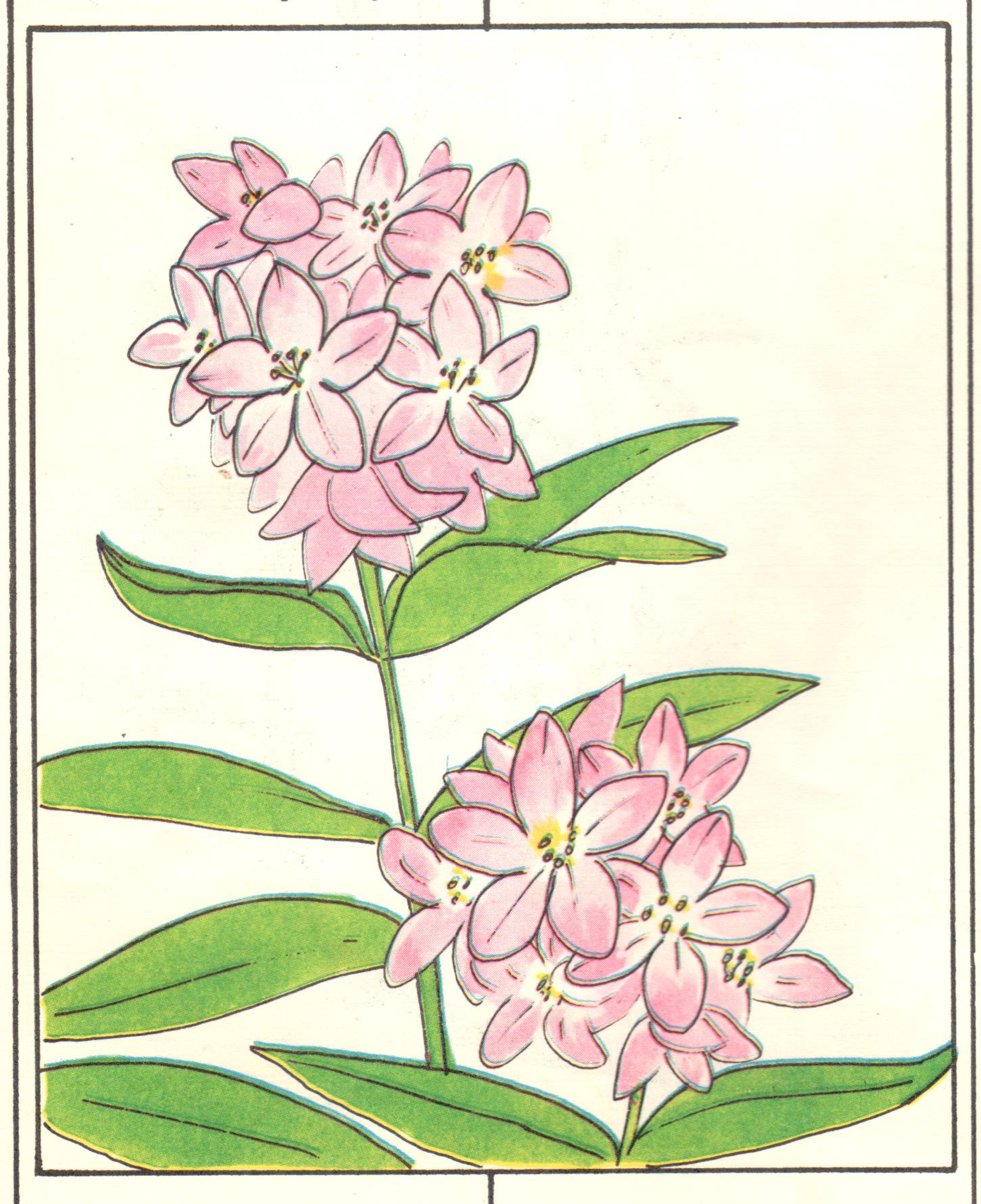


Nombre científico:
Rhododendron Ferrugineum
Familia:
Ericáceas

Arbusto de 2 a 5 metros de altura, perenne y muy poco ramificado. Las hojas son oblongas, de ápice agudo, consistencia coriácea, de color verde oscuro en la cara superior y levemente rojizo en la inferior; son muy lustrosas. Las flores, agrupadas de cinco pétalos rosados o rojos. El fruto es una cápsula oblonga y alargada, que contiene numerosas semillas aplastadas. Si bien esta planta es originaria del hemisferio norte, se la suele encontrar en nuestro país, donde se la cultiva como planta de adorno. Existen muchas variedades.

Las hojas del Rodondendro tienen propiedades diuréticas, antirreumáticas y antineurálgicas. La forma más frecuente de uso es como infusión, a razón de 2 o 3 hojas por taza de agua caliente. Dosis recomendada: cuatro tazas al día.

Las agallas (especie de excrecencia o verruga que se forma en el tronco por las picaduras de algunos insectos), juntamente con las hojas, sirven para hacer un aceite de propiedades antirreumáticas.



ACEITE DE RODODENDRO

Aceite de Almendras . . 500 c.c.
Hojas y agallas . . cant. necesaria

Se coloca el aceite en una botella de un litro y se llena hasta el cuello con hojas picadas y agallas. Se calienta esta mezcla a bañomaría durante media hora, se retira del fuego, se deja enfriar, se tapa y se deja en un lugar cálido durante un mes. Se cuela y se utiliza para friegas en caso de dolores reumáticos, articulares o musculares.

Con hojas y agallas machacadas y mezcladas con un poco de aceite tibio, se elabora una cataplasma de propiedades similares a la del Aceite de Rododendro. Se aplica en la zona afectada con un vendaje apropiado.

Según algunos autores las flores de Rododendro tienen las mismas propiedades que las hojas y pueden usarse, solas o separadas, en todos los casos anteriormente citados.

ROMAZA





Nombre Científico:
Rumex Vesi Caricus.
Familia:
Poligonáceas.
Otros nombres:
Romaza Vejigosa.

Esta planta suele encontrarse frecuentemente en jardines, donde se cultiva con fines ornamentales y por su fragancia, que recuerda al de la Acedera.

La planta entera, hervida hasta que se forme una pulpa, y mezclada con aceite comestible para hacer una pasta, sirve como cataplasma madurativo y emoliente. Se aplica en granos y abscesos, tan caliente como la piel pueda soportarlo.

ROMERILLO



Nombre Científico:
Eupatorium Virgatum Don.
Familia:
Compuestas.
Otros nombres:
Romerito.

Esta planta abunda en la zona centro y oeste de nuestro país.

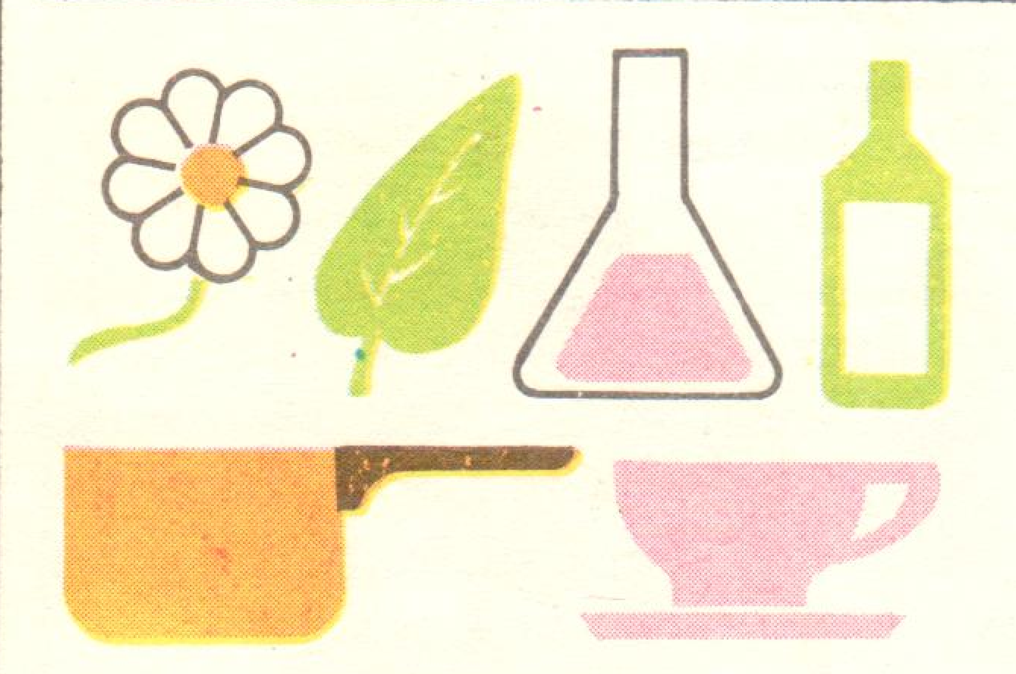
El Romerillo es recomendado para enfermedades del estómago, hígado y riñones. Es colagogo, digestivo, tranquilizante y levemente relajante. Se prepara una infusión de hojas, a razón de 25 gramos por litro de agua y se beben cuatro tazas al día, preferentemente después de las comidas. También se puede consumir como tintura.

TINTURA DE ROMERILLO

Alcohol de 60º	200 c.c
Hojas de Romerillo	50 gr.

Una cucharada, disuelta en una taza de agua tibia o la infusión de su agrado, tres o cuatro veces al día.

ROMERO



Nombre Científico:
Rosmarinus Officinalis L.
Familia:
Labiadas.

Arbusto perenne con tallo le-

ñoso y retorcido y muy ramoso, que alcanza hasta los dos metros de altura. Las ramas son angulosas y quebradizas. Las hojas son opuestas, lineales, gruesas, coriáceas, enteras, lampiñas y con el borde doblado, muy lustrosas, verdes por el haz y blanquecinas por el envés. Las flores se reunen en espigas terminales y axilares y son de color azulado. Las hojas y las flores exhalan un olor aromático que es característico de esta planta. Su nombre científico viene del latín **ros-marinus**, rocío del mar, por las zonas en que se lo encontraba originalmente.

Las flores y las hojas del Romero tienen propiedades tónico estomacales, colagogas, digestivas, carminativas, antiespasmódicas, diuréticas y emenagogas. La forma más corriente de uso es como infusión a razón de 25 gramos por litro de agua. Dosis recomendada, 1 taza después de cada comida, cuatro veces al día En caso que se desee tomar como regulador menstrual (emenagogo), debe consumirse en forma más prolongada. También puede prepararse una tintura.

TINTURA DE ROMERO

Alcohol de 70º . . . . . . .200 c.c
Romero, hojas y flores . 50 gr.

Una cucharadita, disuelta en agua tibia o la infusión de su agrado, tres o cuatro veces al día. Si se desea, se puede combinar con otras tinturas digestivas. La tintura es uno de los compuestos del Vino de Romero.

VINO DE ROMERO II

Vino generoso dulce . . .1 litro.
Romero, hojas y flores . 40 gr.

Se deja en maceración durante un mes, se filtra y embotella. El Vino de Romero, cualquiera de las dos fórmulas, es indicado como digestivo y para combatir flatulencias. Se bebe una copita después de las comidas.

VINO DE ROMERO

Vino generoso dulce . . .900 c.c
Tintura de Romero . . . .100 c.c

En uso externo, el Romero tiene propiedades vulnerarias y detersivas, por lo que es indicado para lavar heridas superficiales, llagas, úlceras o heridas en vías de cicatrización. A tal fin se prepara un cocimiento de hojas y flores en la proporción de 40 gramos por litro de agua. También se puede utilizar la Tintura de Romero diluyendo una cucharada en una taza de agua fría.

Quemando hojas de Romero, se obtiene un saumerio ideal para quitar olores desagradables en las habitaciones, producto del encierro, humedad o larga permanencia de personas enfermas.

Por sus propiedades digestivas, carminativas y colagogas, el Romero es muy utilizado como condimento.

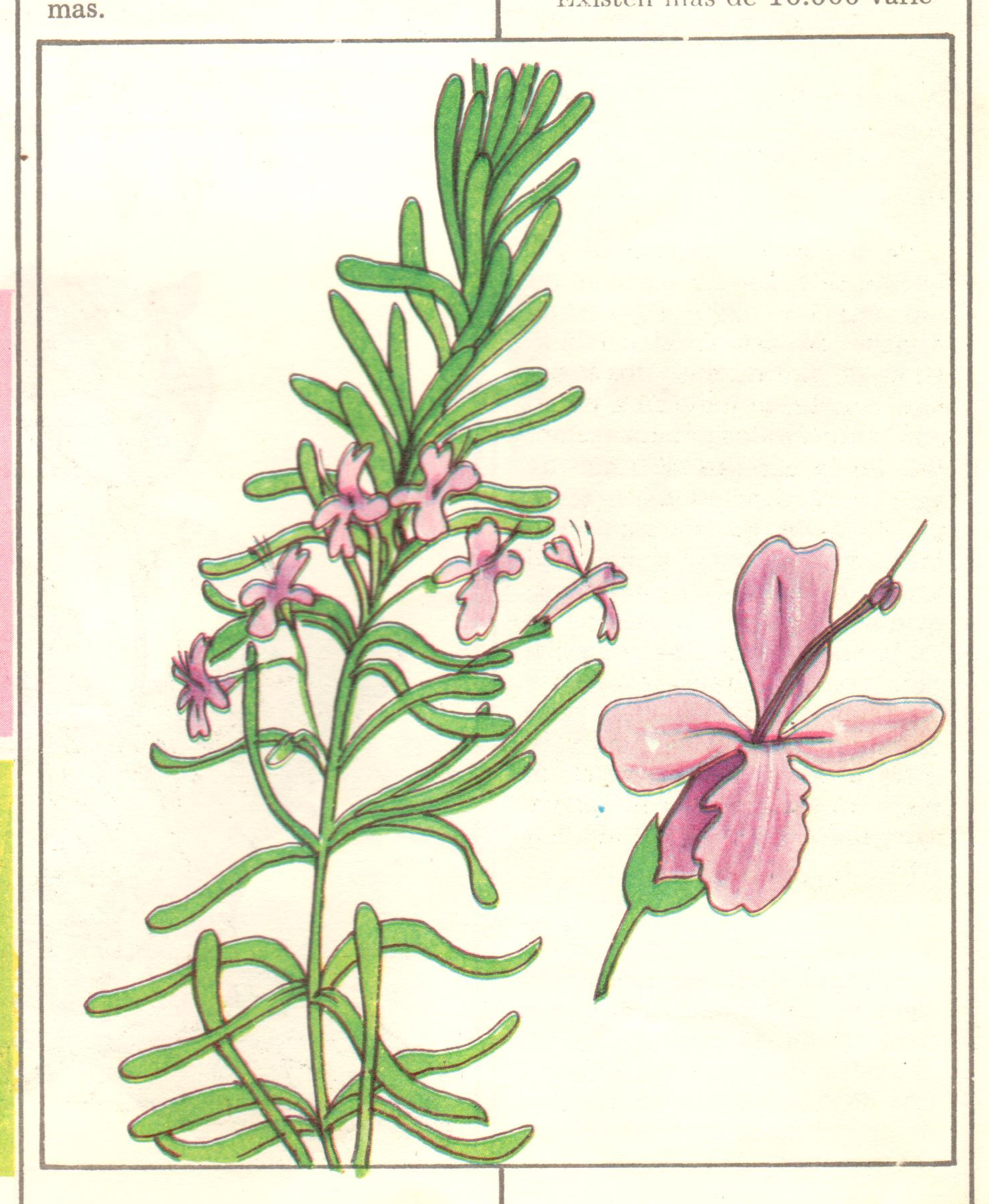
Las abejas son muy aficionadas a la flor del Romero, la miel de Romero suma a sus propiedades las características medicinales de la planta.

ROSA



Nombre Científico:
Rosa Alba, Incarnata, Oficinal, etc.
Familia:
Rosáceas.

Existen más de 10.000 varie-



dades de rosas. El Rosal es un arbusto harto conocido, al igual que su flor, y es especialmente cultivado por su belleza y perfume.

La Rosa más utilizada es la Rosa Encarnada o Gálica, por sus propiedades astringentes, tónicas y reconstituyentes. La forma más común de consumo es como cocimiento a razón de 10 gramos de pétalos de Rosa por litro de agua. Se calienta hasta la ebullición y se toman cuatro o cinco tacitas diarias. Si se quieren conservar los pétalos de rosa, deben recogerse cuando la flor está madura, y secarse a la sombra, bien desparramados para que no se amontonen.

Los pétalos de Rosa forman parte de licores y conservas que mantienen las propiedades digestivas y estimulantes del té de Rosas.

LICOR DE ROSA

Pétalos de Rosa . . . . . . .300 gr.
Azúcar. . . . . .800 gr.
Alcohol de 90º . . . . . . .700 c.c
Agua . . . . .1 litro.

Se toman 150 gramos de pétalos y se reducen a pasta en un mortero con 200 gramos de azúcar. Se deja en maceración en el alcohol durante dos semanas. Aparte, se reducen a polvo en el mortero los pétalos restantes. Se le agregan 300 c.c. de agua y se deja en maceración por 48 horas. Se calienta a baño maría y se le agrega el agua y el azúcar restante. Se calienta hasta que tenga la consistencia de un jarabe. Se mezcla este preparado con los pétalos macerados en alcohol. Se deja en reposo durante dos semanas más y se filtra a través de un papel. Si fuera muy alcohólico se corrige agregando un poco de almibar frío.

El Agua de Rosas que se consigue en las farmacias, se utiliza para cosmética casera. Tres cucharadas de Agua de Rosas y una de Aguardiente en una taza de agua fría, da un buen colutorio para casos de laringitis.

Llenando bolsitas de tul con pétalos de Rosas se pueden perfumar roperos o armarios donde se tenga ropa guardada.

ROSA PERRUNA

(VER ESCARAMUJO)

ROSAL SILVESTRE

(VER ESCARAMUJO)

RUBIA

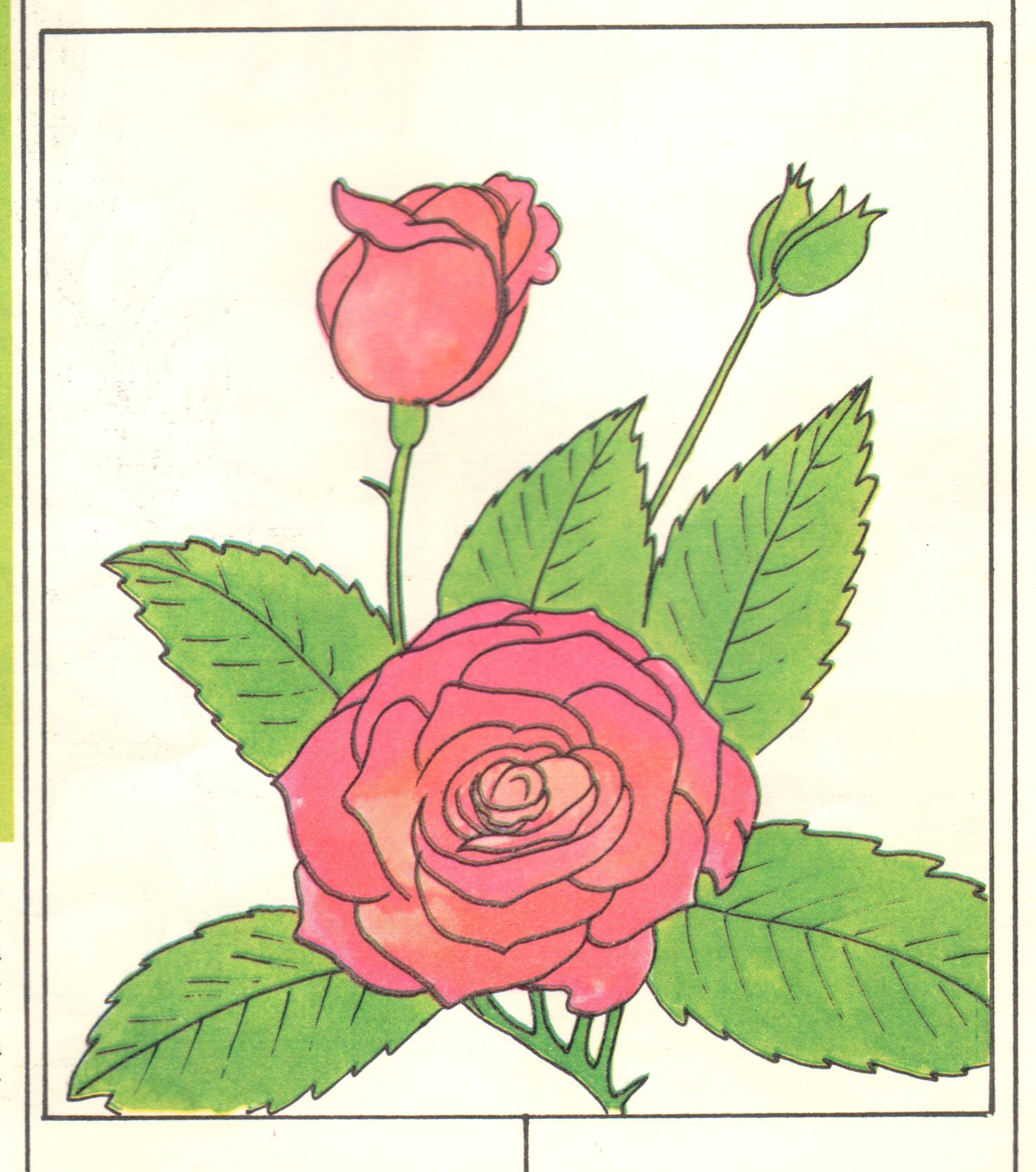


Nombre científico:
Rubia Tinctorum

Familia:
Rubiáceas
Otros nombres:
Granza

Planta vivaz de tallo cuadrado, nudoso, hueco, retorcido, rastrero y espinoso que puede alcanzar hasta los dos metros de longitud. Las hojas son lanceoladas, opuestas, provistas de un pequeño peciolo y de borde finamente dentado que, a veces, puede resultar espinoso; son de consistencia coriácea y de color verde brillante. Las flores, agrupadas en racimos axilares o terminales, tienen cinco pétalos y son de color amarillo pálido. El fruto es una baya de color rojo primero y negro cuando madura, con dos semillas. La raíz está compuesta de pequeños rizomas largos, delgados y rojizos.

La raíz de la Rubia tiene propiedades diuréticas, litóntricas, emenagogas, colagogas y digestivas. Se recomienda en casos de irregularidades menstruales, problemas de hepáticos por



exceso de comida y bebida, y en caso de piedras o arenilla de vejiga y riñón.

La forma más frecuente de uso es como cocimiento a razón de 15 gramos de raíz por litro de agua y se bebe por taza antes o después de las comidas. Dosis recomendada: cuatro tazas diarias. Si se desea, se puede elaborar una tintura.

TINTURA DE RUBIA

Alcohol de 90º . . . . . . 200 c.c.
Raíz de Rubia machacada . . 30

Una cucharadita disuelta en una taza de agua tibia, tres veces al día.

La raíz de Rubia, secada a la sombra y molida en un mortero hasta obtener un polvo fino, se puede utilizar de la misma manera que la raíz fresca.

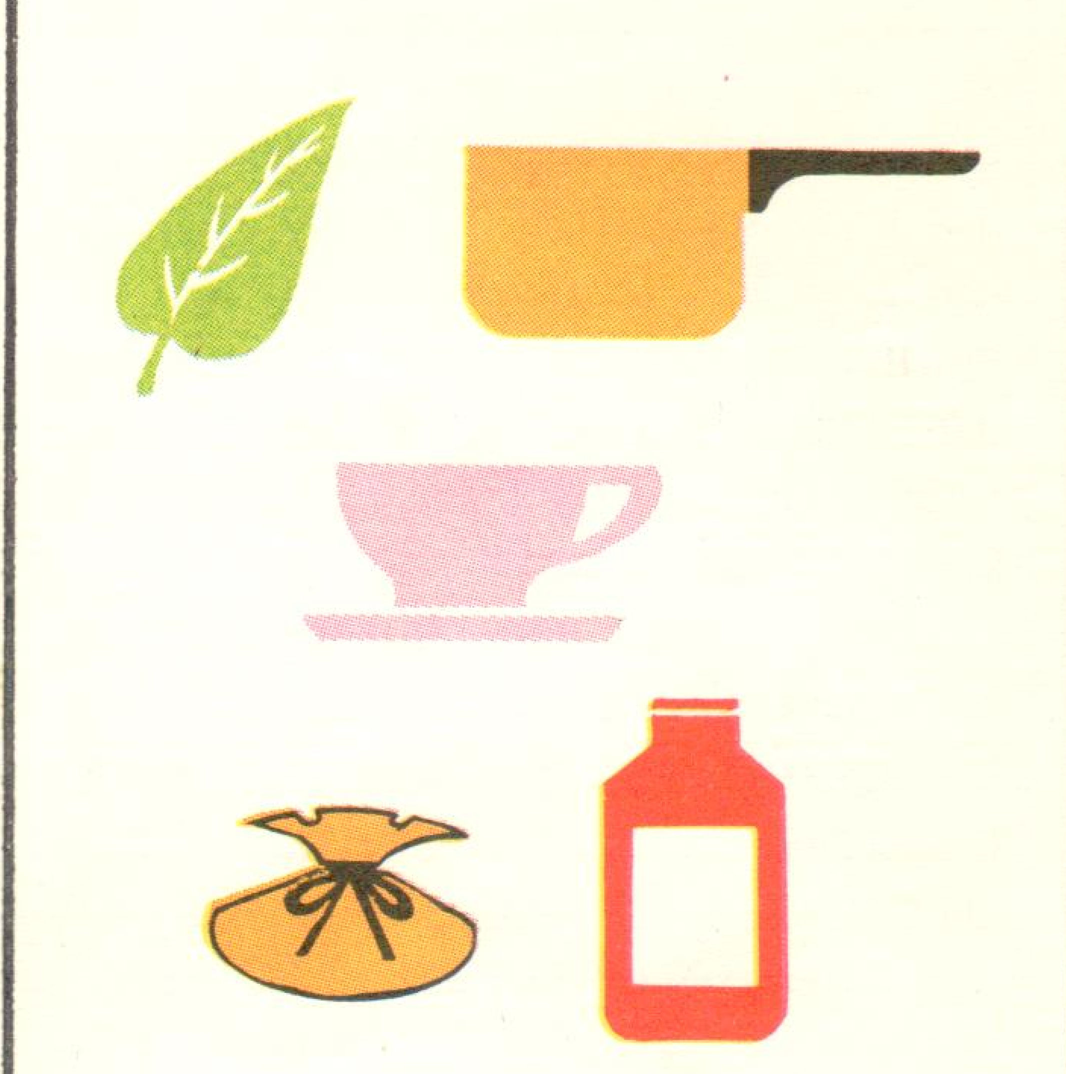
Las propiedades digestivas de la rubia pueden ser aprovechadas en la elaboración de un vino.

VINO DE RUBIA

Vino generoso tinto. . 1000 c.c.
Raíz de Rubia machacada 30 gr
Miel de Abejas . . . . 4 cdas.

Se deja la raíz machacada en maceración en el vino durante veinte días, se cuela a través de una muselina limpia, y se le agrega la miel. Se guarda en un envase apropiado en lugar fresco y se beben tres copitas al día, preferentemente antes de las comidas.

RUDA



Nombre Científico:
Ruta Chalepensis.
Familia:
Rutáceas.

Planta perenne que alcanza hasta un metro de altura. El tallo es cilíndrico, erguido y rami-

ficado. Las hojas son carnosas, alternas, muy lobuladas y pecioladas y contienen glándulas de aceite esencial que le dan su olor típico y algo desagradable. La raíz es leñosa y muy ramificada y las flores se agrupan en racimos terminales de color amarillo verdoso. Esta planta crece de manera espontánea en todo nuestro país.

Las hojas de Ruda tienen propiedades carminativas, antiespasmódicas, estomacal y emenagogas. Como produce contracciones de útero y taquicardia cuando es consumida en exceso, es desaconsejable para gestantes y personas con trastornos cardíacos. La forma más común de uso es como té, a razón de 10 gramos de hojas por litro de agua. Dosis recomendada, cuatro tacitas diarias. La ruda se puede asociar junto con el Romero, la Salvia, el Toronjil, la Menta y la Lavanda para preparar tisanas medicinales.



ACEITE DE RUDA

Aceite de Oliva . . . . . . .500 c.c
Hojas de Ruda. . . . . 30 gr.

Se calienta el aceite con las hojas a bañomaría durante seis horas. Se envasa y se tapa la botella herméticamente. Dejar en maceración durante treinta días antes de usar. Se hacen friegas en las articulaciones afectadas por los dolores reumáticos.

Existen dos variedades de Ruda: las llamadas Ruda Macho y Ruda Hembra. Para fines medicinales es más usada la primera.

Las hojas de Ruda al secarse pierden gran parte de sus propiedades. Si se desea conservarlas por un tiempo largo, es recomendable preparar una tintura.

TINTURA DE RUDA

Alcohol de 70º . . . . . . .200 c.c
Hojas de Ruda. . . . . 20 gr.

Una cucharadita, disuelta en una taza de agua tibia o la infusión de su agrado, dos veces al día.

En uso externo es rubefaciente por lo que es especialmente indicada en casos de reumatismo, para este fin se prepara un cocimiento de 50 gramos de hoja por litro de agua. Se aplican fomentos sobre la parte afectada. También se puede preparar un aceite.

RUDA CABRUNA
(VER GALEGA)

RUIBARBO



Nombre Científico:
Rheum Officinale.
Familia:
Poligonáceas.

Planta herbácea perenne, con tallo semejante a una caña que alcanza uno o dos metros de altura. Las hojas, radicales, son anchas, grandes, pecioladas, de borde dentado y sinuoso, ásperas por encima, tormentosas por el envés. La raíz es un rizoma ramoso, amargo y de color pardo y en el interior de color rojizo con puntos blancos, compacta y de gusto amargo.

La raíz del Ruibarbo tiene propiedades colagogas, digestivas, tónico estomacales, carminativas y suavemente laxantes. Es especialmente recomendada en casos de inapetencia, flatulencia y estómago perezoso. Siempre que haya necesidad de un laxante suave se puede consumir Ruibarbo sin ninguna contraindicación. La forma más común de consumo es como infusión a razón de 20 o 30 centigramos de polvo de raíz de Ruibarbo (la pizca que cabe en la punta de un cuchillo), en una taza de agua caliente. Tomado media hora antes de comer obra como aperitivo y digestivo. En dosis mayores, actúa como un laxante suave; la proporción es de 5 gramos de polvo de raíz de Ruibarbo por litro de agua. Se bebe una copa cada tres horas. También se puede preparar en forma de tintura.

TINTURA COMPUESTA DE RUIBARBO

Alcohol de 90º . . . . . . .100 c.c
Anís . . . . 5 gr.
Genciana . . . . 5 gr.
Ruibarbo . . . . 5 gr.

Veinte gotas, disueltas en una taza de agua tibia, jugo de frutas o vino, antes de las comidas.

ELIXIR DE RUIBARBO

Raíz de Ruibarbo machacada . . . . `80 gr.
Cáscara de Naranja amarga . . . . 20 gr.
Cardamono . . . . 10 gr.
Agua hirviendo . . . . . . .1 litro.
Alcohol de 90º . . . . . . .1 litro.
Azúcar. . . . . cantidad necesaria.

Se colocan el Ruibarbo, las cáscaras de Naranja y el Cardamono en agua y se lleva al fuego. Cuando levanta la ebullición se retira del fuego, se le agrega el alcohol y se deja enfriar tapado. Se deja macerar durante dos días, se cuela, se le agrega azúcar en frío y se revuelve hasta punto de saturación. Se deja reposar 15 días antes de consumir Se recomienda una copita antes de las comidas.

Con el tallo de Ruibarbo machacado se puede preparar una cataplasma resolutiva y madurativa.

RUMPIATA



Nombre Científico:
Bridgesia Incisifolia Bert.
Familia:
Sapindáceas

Arbusto pequeño, de tallo liso, grueso y muy ramoso que alcanza hasta un metro y medio de altura. Las hojas son alternas, oblongas, de nervaduras muy marcadas, de borde dentado y consistencia coriácea. Las flores tienen un pedúnculo largo y tormentoso, se agrupan en manojos de dos o tres en las axilas de las hojas y son muy pequeñas y de color amarillo pálido. Esta planta abunda en zonas cordilleranas en zonas asoleadas.

Las hojas de la Rumpiata tienen propiedades astringentes y vulnerarias. Se prepara una infusión con dos manojos de hojas por litro de agua hirviendo, a los cuales se los deja macerar por 10 minutos, y se utiliza como detersivo para lavar heridas superficiales y en vías de cicatrización. Los fomentos tibios de esta infusión obran como antiinflamatorios en caso de hematomas.

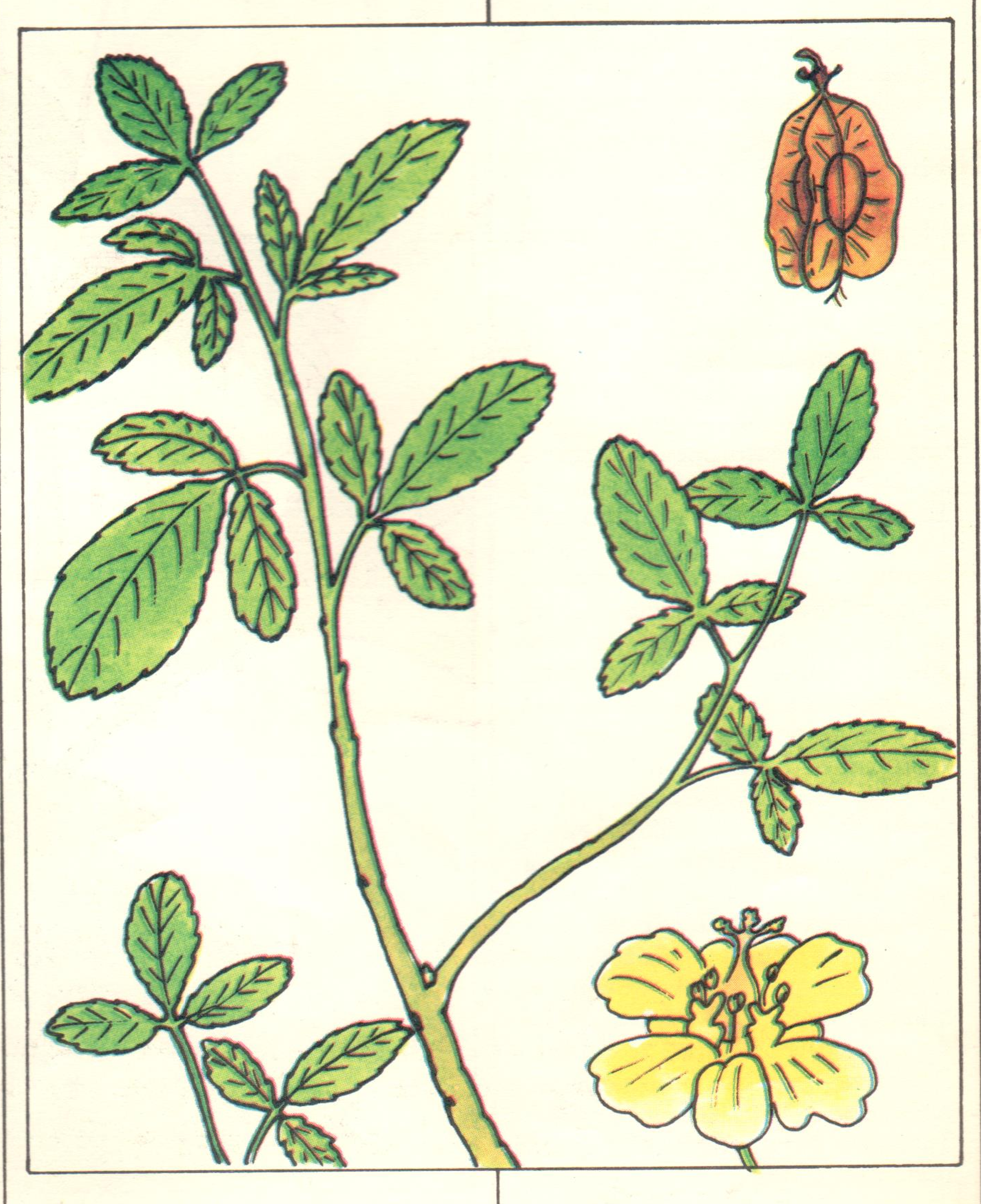
Colocando un par de hojitas de Rumpiata en una taza de agua caliente se obtiene un té de propiedades carminativas, muy adecuado para combatir gases intestinales y flatulencias.

RUPA
(VER ORTIGA)

RUPA CHICO
(VER CEPACABALLO)

RUPA GRANDE
(VER CEPA CABALLO DE LA PUNA)

RUSCO
(VER BRUSCA)



Enciclopedia de

PLANTAS QUE CURAN

NUESTRO PROXIMO NUMERO



SABINILLA - SALICARIA - SALSA - SALSILLA - SALVIA - SALVIA BLANCA - SALVIA DE LA PUNA - SALVIA MORADA - SANALOTODO - SANDALO - SANDIA - SANGRE DE DRAGON - SANGUINARIA - SANICULA - SANTONICO - SAPONARIA - SARANDI - SARANDI NEGRO - SARRACENIA PURPURA - SASAFRAS

18

Enciclopedia de PLANTAS QUE CURAN